

# 2人に1人はがんに 日本人のためのがん予防法を紹介します



日本人の2人に1人は何らかの「がん」になると言われています。がんは、全ての人にとって身近な病気です。がんを予防するためには、正しい知識を身に付けておくことが大切です。  
《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

## ⇒ がんになる人は1年間に約760人

2019年に本市でがんと診断された方は、男性454人、女性304人で合計758人でした(上皮内がんを除く)。部位別では、男性は肺がん、女性は大腸がんが最も多くなっています。

豊岡市で多いがん

	男性	女性
1位	肺がん	大腸がん
2位	胃がん	乳がん
3位	前立腺がん	胃がん

出典：兵庫県のがん2019より



## ⇒ がんを予防するためにできること

日本人を対象とする研究結果をもとに、科学的根拠に根差したがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法(5+1)」が作られました。この予防法を実践することで、自身の努力でがんになるリスクを低くしていくことができます。

日本人のためのがん予防法(5+1)

①禁煙する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこは吸わない。</li> <li>・他人のたばこの煙を避ける。</li> </ul>
②節酒する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲酒は控える。</li> </ul>
③食生活を見直す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩する。</li> <li>・野菜と果物をとる。</li> <li>・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから。</li> </ul>
④身体を動かす	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活を活動的に。</li> </ul>
⑤適正体重を維持する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太りすぎ、痩せすぎに注意。</li> </ul>
《+1》 感染症の検査を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肝炎ウイルス、ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける。</li> <li>・該当する年齢の方は、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける。</li> </ul>



詳細はこちら▲  
(国立がん研究センターがん情報サービス)

## ⇒ がん検診は「すこやか市民健診」で

がん検診を定期的に受けることで、死亡率を下げる効果が期待できます。がん検診は市で実施する「すこやか市民健診」で受けることができます。市が検診料金の一部を助成しています。

※例年、1月下旬から2月上旬に申込みを受け付けています。詳しくは広報とよおか2月号でお知らせしますので、申込期間に申し込んでください。

※土日の健診日や託児つき健診日もあります。

※症状がある場合は、検診を待たず早めに医療機関を受診してください。



市ホームページ▲

# 忘れずに国民年金の手続きを

20歳になると、厚生年金等に加入している方を除き、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」「国民年金保険料納付案内書」「基礎年金番号通知書」などが日本年金機構から郵送されますので確認してください。

### あなたの将来を支えます

国民年金は、20歳以上60歳未満の方が加入し保険料を納めて、みんなで支える制度です。国が運営するため安定しており、年金の給付は生涯にわたり保障されます。なお、基礎年金の2分の1は国(税金)から支払われます。

### 老後のためだけでない

国民年金は、老後のための「老齢年金」だけではありません。病気や事故で障害を負ったときの「障害年金」、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族が受け取れる「遺族年金」もあります。

### 保険料納付は口座振替・前納がお得

保険料の納付は、対象月の翌月末が期限です。毎月納付以外にも、当月(1カ月)分、6カ月分、1年分、2年分を前払いする方法(前納)があります。前納制度は、保険料が割引かれてお得です。口座振替による前納は、現金、クレジット納付に比べ割引額が多くなります。詳しくは市ホームページで確認してください。



市ホームページ▲

### 《問合せ》

国保・年金課 ☎21-9061  
または各振興局市民福祉課  
日本年金機構豊岡年金事務所 ☎22-0948



### 納付が難しいときの免除制度

大学などに通っている、働いていても収入が少ないなど、保険料を納めることが難しい場合は、免除制度の手続きをしてください。

#### ▷学生納付特例制度

学生は、本人の所得が一定額以下の場合、納付が猶予されます。

#### ▷免除制度

学生でない方で、本人・配偶者・世帯主の所得が一定額以下の場合、全額または一部免除されます。

#### ▷納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合、納付が猶予されます。

※制度の利用には所得などの要件があり、添付書類が必要な場合があります。詳しくは、国保・年金課、各振興局市民福祉課または豊岡年金事務所に問い合わせてください。

### 免除や納付猶予が承認された期間は年金の受給資格期間に算入されます

保険料を納付せず、免除制度などを利用していない場合、将来、公的年金を受け取れないだけでなく、税金に見合う給付分も受け取れなくなります。就学期間にけがなどで重い障害を負い、働くことが難しくなった場合、納付期限までに保険料を納付または免除制度を利用していれば、一定の要件に基づき障害基礎年金を受け取ることができます。ただし、一部免除の承認を受けている期間については、一部納付の保険料を納付していることが必要です。保険料が納めにくいときは、未納で放置せず、手続きをしましょう。

### 年金受給の相談

#### 豊岡年金事務所年金相談窓口(要予約)

☎0570-05-4890(050から始まる電話の方)☎03-6631-7521)

### 一般的な年金相談

#### ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165(050で始まる電話の方)☎03-6700-1165)

